

12月の予定

日	曜	午前		午後	
1	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室
2	火	筋力アップ体操ソフト ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	自悠大学A ●健康相談 14:00 13:00
3	水	ヨガ&ストレッチ うたごえ広場(結~♪もあ)	10:00 10:00	体育室 会議室	もっと!いきいきトレーニング 写経をはじめめる 13:00 13:30
4	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室
5	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	●健康相談 13:00 相談室
6	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 笑顔で民謡 13:30 13:30
7	日				
8	月	中国体操	10:00	体育室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室 声を出そう!詩吟教室 13:30 会議室
9	火	筋力アップ体操ソフト 古典文学 ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ○筋力マシンアドバイス ●健康相談 14:00 13:30 13:00
10	水	ヨガ&ストレッチ	10:00	体育室	もっと!いきいきトレーニング ○生活福祉相談(煮縁亭) 13:00 13:30
11	木	筋力アップ体操ハード ●ゲートボール	10:00 9:30	体育室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室
12	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	彩り☆舞踊 ○傾聴いきいきサロン ●健康相談 13:30 13:30 13:00
13	土	らくらく体操 みんなのコーラス	10:00 10:00	体育室 会議室	のびのび体操 13:30 体育室
14	日	休館日			
15	月	中国体操 豊かに生きるための国語	10:00 10:00	体育室 会議室	筋力アップ体操スーパー 13:30 体育室 手芸クラブ 13:30 第二教養倶楽室
16	火	筋力アップ体操ソフト フラワーアレンジ ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	自悠大学A ●健康相談 14:00 13:00

日	曜	午前		午後	
17	水	ヨガ&ストレッチ ●障害者福祉センターバザー	10:00 11:00	体育室 図書コーナー	もっと!いきいきトレーニング 写経をはじめめる 13:00 13:30
18	木	筋力アップ体操ハード 歴史への誘い ●ゲートボール	10:00 10:00 9:30	体育室 会議室 屋外	こつこつ体操 13:30 体育室
19	金	筋力アップ体操ソフト 自悠大学B	10:00 10:00	体育室 会議室	手話ダンス 和 ●健康相談 13:30 13:00
20	土	らくらく体操 初心者のペン習字	10:00 10:00	体育室 会議室	○筋力マシンアドバイス 笑顔で民謡 13:30 13:30
21	日				
22	月	四季のおりがみ	10:00	会議室	声を出そう!詩吟教室 手芸クラブ 13:30 13:30
23	火				
24	水				○折り紙で壁面装飾 13:30 体育室
25	木				○年忘れ・演芸大縁会 13:30 体育室
26	金				○団欒茶坊 13:30 体育室
27	土				
28	日	休館日			
29	月	年末休館日			
30	火	年末休館日			
31	水	年末休館日			

●印は自由参加、○印は事前申込です。
 その他は受講生確定済みのため途中参加いただけません。

○次回の健康講座は2015年度4月開講です。
 教養講座は2015年度4月開講です。

○筋力マシンアドバイスの申し込みは毎月1日から
 行っています。お電話でもお申し込みが出来ます。
 電話3640-8651

○カラオケ、ゲートボール、
 ラジオ体操は自由参加に
 なっています。

○お風呂利用時間
 月・水・金 12:00~15:00
 ※祝日の場合はお休みいたします。

○12月の健康相談日程
 13:00~16:00
 (最終受付15:00まで)
 2階 健康相談室
 ≪火曜日≫2日・9日・16日
 梅本タミ子先生
 ≪金曜日≫5日・12日・19日
 小野寺蓉子先生

まめ知識

もうすぐクリスマス!!

クリスマスによく使われる、クリスマスカラーの意味は...
 クリスマスの色は、赤、緑、白が基本で、それぞれの色には
 意味があります。
 ☆赤色..キリストの血の色、愛と寛大さ
 ☆緑色..永遠の命、神の永遠の愛
 ☆白色..純潔

